

Las férulas y los yesos se utilizan para sostener y proteger los huesos y tejidos blandos lesionados, de forma tal de reducir el dolor, la hinchazón y los espasmos musculares.

Las férulas o "medio yesos", brindan menos apoyo que los yesos completos. Sin embargo, las férulas pueden ajustarse para contener la inflamación causada por la lesión más fácilmente que el yeso cerrado. Su médico decidirá qué tipo de soporte es el más conveniente para usted.

Como acostumbrarse a una férula o un yeso.

La hinchazón causada por su lesión puede generar presión sobre su férula o yeso durante las primeras 48 a 72 hs. Esto puede causar la sensación de que la férula o el yeso están demasiado apretados o ajustados a la pierna o brazo que presenta la lesión.

Para reducir la hinchazón:

* Eleve el brazo o la pierna lesionados por sobre la altura de su corazón y apóyelos sobre almohadas u otro elemento de soporte. Si la férula o el yeso se encuentran en la pierna, usted deberá reclinarse. La elevación permite que el líquido y la sangre drenen "cuesta abajo" de su corazón.

* Mueva suavemente y con frecuencia los dedos de la mano o del pie que no presentan lesiones, pero que estén hinchados.

* Aplique hielo a la férula o al yeso. Coloque el hielo en una bolsa de plástico seca o bolsa de hielo y colóquelo, sin ajustar, alrededor de la férula o el yeso a la altura de la lesión. Si coloca el hielo en un recipiente rígido y lo apoya sólo sobre un punto del yeso, no será efectivo.

Signos de alerta después de la aplicación de una férula o yeso.

La inflamación puede producir gran presión bajo el yeso. Por eso es importante que ante cualquiera de los siguientes síntomas y signos se comunique inmediatamente con su médico o acuda a la guardia de emergencias.

* Aumento del dolor, que puede ser causado por la hinchazón, y la sensación de que la férula o el yeso están demasiado ajustados.

* Entumecimiento y hormigueo en la mano o en el pie, que pueden ser causados por demasiada presión sobre los nervios.

* Ardor y escozor, que pueden ser causados por demasiada presión sobre la piel.

* Excesiva hinchazón por debajo del yeso, que puede indicar que el yeso está reduciendo la circulación sanguínea.

* Pérdida del movimiento activo de los dedos de la mano o del pie, lo que requiere de una evaluación urgente por parte de su médico.

* Cambios en la coloración de los dedos: Muy blancos, rojos o morados.

* Cambios en la temperatura de los dedos. Dedos fríos implican pobre circulación.

* Fiebre (mayor de 38 °C)

* Salida de secreción, pus u olor extraño por abajo del yeso.

Cómo cuidar su férula o yeso

* Mantenga la férula o el yeso secos. La humedad debilita el yeso y tener una almohadilla húmeda junto a la piel puede causar irritación. Coloque dos capas de plástico o compre protectores impermeables para mantener la férula o el yeso secos mientras se ducha o se baña.

* No camine con la "bota de yeso" hasta que esté completamente seca y dura. La fibra de vidrio tarda aproximadamente una hora en secarse, mientras que el yeso necesita dos o tres días para endurecerse lo suficiente como para poder caminar.

* Mantenga el interior de la férula o del yeso libre de suciedad, arena y polvo.

* No retire la almohadilla de la férula o yeso.

* No utilice objetos como ganchos de ropa para rascarse la piel dentro de la férula o yeso. No aplique talco ni desodorante sobre la piel con escozor. Si la picazón persiste, comuníquese con su médico.

* No arranque los bordes ásperos del yeso ni lo recorte antes de consultar a su médico.

* Inspecciones el yeso regularmente. Si observa grietas o zonas blandas, comuníquese con el consultorio de su médico.

* Nunca remueva el yeso usted mismo.

Deberá concurrir a control por consultorios externos de

No olvide traer los estudios realizados.